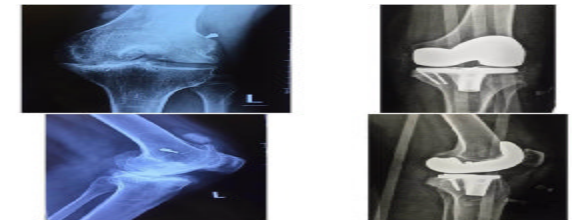


توصیه های قبل و بعد از تعویض مفصل زانو

اقدامات قبل از عمل تعویض مفصل زانو

مراقبت‌های قبل و بعد از جراحی تعویض مفصل زانو عبارتند از:

- انجام معاینات پزشکی و بررسی وضعیت زانو از نظر دامنه حرکت ، تغییر شکل ظاهری، هرگونه تورم زانو، حس و حرکت اندام تحتانی
- بررسی وضعیت کلی سلامتی بیمار از طریق انجام آزمایشات و مشاورات لازم است به طورمثال: انجام آزمایشات و بررسی های لازم قلب و داخلی به خصوص افرادی که مشکلات قلبی و داخلی دارند، ضروری است.
- دریافت شرح حال از سوابق پزشکی و داروهای مصرفی بیمار حائز اهمیت می باشد. ممکن است نیاز شود بعضی از این داروها قبل از جراحی قطع یا جایگزین شوند و یا مقدار آنها تغییر کند. این داروها می توانند شامل داروهای رقیق کننده خون (مانند وارفارین)، داروهای حاوی آسپرین، ضد التهاب (ایبوپروفن، ادویل و ...)، ناپروکسن باشند.
- بررسی سطح قند خون و یا کنترل HbA1c بسیار مهم است.
- به منظور کاهش ریسک عفونت ، هر گونه بیماری پوستی عفونی ، عفونت های ادراری و دهان و دندان قبل از جراحی باید بررسی و درمان شود.
- ارزیابی دندانپزشکی در بیماران با عفونت لته و دندان اهمیت دارد، بخصوص اگر نیاز به جراحی لته یا کشیدن دندان باشد، باید قبل از انجام تعویض مفصل زانو با مشاوره با دندانپزشک صورت گیرد.



مراقبت های بعد از عمل تعویض مفصل زانو

برنامه مراقبتی بعد از جراحی تعویض مفصل زانو از اهمیت بالایی برخوردار است ، زیرا بهبودی هر چه سریعتر ، میزان رضایت بیمار و بدست آوردن نتیجه مطلوب از جراحی تعویض مفصل زانو تا حدود زیادی به مشارکت بیمار در رعایت این اقدامات بستگی دارد.

اقدامات مراقبتی پس از جراحی تعویض مفصل زانو شامل فیزیوتراپی ،کنترل درد و تعویض پانسمان می باشد. این اقدامات شامل موارد زیر می شوند:

مصرف منظم داروهای تجویز شده توسط پزشک

داروهای تزریقی) مانند Enoxaparin یا Xalerban یا خوراکی) مانند ASA برای جلوگیری از لخته شدن خون در اندامهای تحتانی به بیمار داده می شود ، این داروها تا مدت زمانی که پزشک مشخص کرده است (۴-۶ هفته) باید مصرف شوند . هرگونه علائمی مانند درد پشت ساق، قرمزی در پشت ساق، تورم ساق یا ران ممکن است نشان دهنده تشکیل لخته در عروق اندام تحتانی باشد و باید هر چه زودتر به پزشک معالج مراجعه شود.

بیمار باید در روز بعد از جراحی زانوی خود را خم و راست کند و بایستد و با کمک واکر راه برود ، البته مقداری درد و التهاب پس از جراحی وجود دارد که به تدریج کاهش پیدا می کند.

بهبتر است بیمار به مدت ۲ تا ۲ هفته از واکر استفاده نماید ، واکر پس از جراحی تنها به دلیل این استفاده می شود که فرد بتواند تعادل خود را حفظ نمایند.



کارهای دیگری که در ارتباط با مراقبت‌های قبل و بعد از جراحی تعویض مفصل زانو باید انجام دهید.

(به منظور بهبود حرکات مفاصل اندام تحتانی و تقویت عضلات زانو و بازگرداندن دامنه حرکت زانو) با توجه به صلاحدید پزشک معمولا در همان هفته اول شروع می شود و در اغلب موارد ده تا بیست جلسه فیزیوتراپی لازم است.

درد، تورم و کیبودی حدود ۲ تا ۶ هفته پس از جراحی تعویض مفصل زانو برطرف خواهد شد و بیمار می تواند فعالیت های روزمره خود را داشته باشند.

معمولا زخم جراحی تا چند روز ترشحات آبکی و زلالی دارد که ممکن است پانسمان را خیس کند. ناحیه زخم بایستی تمیز و خشک نگه داشته شود و نیاز است که تعویض پانسمان روزانه انجام شود . بعد از چند روز این ترشحات قطع می شود . با این حال بهتر است تا موقعی که بخیه ها خارج می شوند روی زخم با پانسمان پوشیده باشد تا زخم با لباس تحریک نشود. اگر ترشحات زخم بیش از چند روز طول کشید یا بعد از ۵-۷ روز ترشحات غلیظ یا زرد رنگ مشاهده شد باید به جراح اطلاع داده شود.

معمولا بخیه ها بعد از ۲ تا ۲ هفته کشیده می شوند. تا وقتیکه بخیه ها خارج نشده اند و کاملا خشک نشده است ، اجازه ندهید با آب تماس پیدا کند. در برخی موارد بخیه های قابل جذب بکار می روند و نیاز به کشیدن بخیه ها نمی باشد.

بیمار ممکن است قدری بی حسی یا گزگز اطراف محل جراحی خود احساس کند که طبیعی است.





توصیه های قبل و بعد از تعویض مفصل زانو



واحد آموزش سلامت

حتما این نکات را جدی بگیرید:

- بهتر است رانندگی تا بهبود درد و بازیابی قوای عضلانی (۶ تا ۸ هفته بعد از جراحی) خودداری شود.
 - اجتناب از انجام فعالیت های سنگین تا چند هفته بعد از جراحی، بیمار معمولا بعد از سه تا شش هفته از جراحی می تواند فعالیت های سبک روزانه خود را انجام دهد. بسته به نوع کار و سرعت روند بهبودی، زمان مناسب برگشت به کار توسط پزشک تعیین می شود. پس از بازگشت به کار به خاطر داشته باشید از ایستادن یا نشستن به مدت طولانی، بلند کردن اجسام سنگین، زانو زدن خودداری کنید.
 - بعد از جراحی تعویض مفصل زانو باید از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کرد. اعمال فشار زیاد بر این مفاصل و خم کردن شدید مفصل زانو (ورزش هایی مانند تیس، فوتبال و ورزش های پرشی) ممکن است موجب آسیب شود. در عین حال باید همیشه تمرینات سبک بدنی را عمر ادامه دهد تا حرکات مفصل و قدرت عضلات حفظ شود. فعالیتهایی مانند شنا و پیاده روی سریع روی زمین بدون شیب مناسب هستند.
- از بدن خود در برابر عفونت محافظت کنید. قبل از انجام برخی اقدامات خاص و احتمال ایجاد عفونت، پزشک یا دندانپزشک را از وجود ایمپلنت در زانوی خود مطلع کنید.

آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن: ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱ - ۳
ایمیل: info@ mehregan-hospital.com

• رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

- رژیم غذایی متعادل شامل پروتئینها و سبزیجات همراه با مکمل آهن و ویتامینها برای کمک به بهبود زخم و بازگرداندن قدرت عضلانی مهم است.
- در چند ماه اول بعد از جراحی تعویض مفصل زانو مختصری تورم در محل عمل و اندام تحتانی طبیعی است. اما در صورت مشاهده زخم و قرمزی و التهاب در اطراف محل جراحی و هر گونه افزایش تورم یا تب حتما باید به پزشک معالج مراجعه شود. استفاده از کمپرس یخ و یا بالا نگه داشتن پا، می تواند به کاهش التهاب و تورم کمک کند. در این موارد خودسرانه از هیچ دارویی برای کاهش درد استفاده نکنید، تمامی داروهای مورد نیاز برای شما باید توسط پزشک تجویز شود.
- وسایل منزل باید به گونه ای چیده شوند که موجب زمین خوردن نشوند و یا مانع راه رفتن فرد با عصا و یا واکر نباشند. هر گونه فرش و یا قالیچه ای که احتمال سر خوردن را افزایش می دهند، باید برای مدتی جمع شوند. بهتر است هنگام استحمام، از صندلی استفاده شود. بر روی صندلی یا میلی بنشینید که ارتفاع مناسبی داشته باشد.

